

## « Le soi -corps »

Notre manière d'être au monde ne se témoigne pas uniquement par la pensée, la parole, mais bien aussi par nos ressentis, nos émotions et notre mouvement corporel.

Notre réponse au contact de l'environnement s'exprime par notre être entier .

Nos clients se laissent à voir dans leur globalité, et chaque mouvement corporel est la réponse faite à l'environnement, que ce soit une nouvelle réponse de l'ici et maintenant ou bien une reproduction attendant à une gestalt inachevée, d'un ailleurs.

C'est dans une observation minutieuse que le thérapeute pourra accueillir l'émergence d'un mouvement, d'une partie de soi , non conscient chez le client.

En effet, la concentration pourra nous permettre de saisir l'ambivalence de notre client, de ses forces antagonistes lorsque par exemple une partie de son soi - corps se rétracte comme pour se soumettre, et en même temps son regard peut être bien droit et affirmé indiquant sa force et son autorité .

Etre dans une conscience élargie de son soi-corps est une ouverture à un champ de possibles.C'est se réappropriier des parties de nous même désavouées, rejetées et, ou immobilisées.

### **L'accompagnement thérapeutique.**

Le soi-corps du thérapeute se propose comme environnement nécessaire à la croissance du client. Il se laissera à résonner afin de saisir la réponse ajustée aux besoins de ce dernier. Lorsque le thérapeute propose un soutien corporel à son client en l'invitant à s'appuyer de tout son corps sur lui par exemple, c'est un soutien corporel dans le sens de kinesthésique bien sûr mais pas que, le client fait l'expérience d'être soutenu dans son être entier par le thérapeute . Ceci pouvant être une expérience nouvelle qui se déploie à l'occasion d'un environnement ( soi -corps du thérapeute) ajustée à la demande implicite du client. Ainsi il fera l'expérience de trouver dans l'environnement un soutien corporel et psychique suffisamment bon pour développer son aller vers.

L'engagement corporel du thérapeute favorise le toucher de peau à peau avec son client, il peut s'agir d'un corps à corps, mais il le touche aussi dans son être intime.

*Marie -José de Aguiar*

Le soi-corps de l'accompagnant sera un environnement favorable à la remise en croissance du mouvement intérieur du client, il se proposera comme contenant, frontière, limite et stimulant en fonction de la gestalt inachevée émergente dans le contact.

L'awareness ici dans ce travail intervient évidemment, car il est nécessaire d'être dans la conscience aigüe de soi -corps, afin de pouvoir résonner et vibrer à la présence subtile de l'autre.

### **Les outils théoriques**

° Les travaux de Laura Perls, Ruella Frank, Didier Anzieu, le moi peau, de James Kepner et D. Winnicott sont des bases importantes pour ce travail du soi -corps. Puisque ces travaux s'appuient sur les étapes du développement du nourrisson, de la peau comme étant le moi, de la réappropriation des parties de son soi -corps et aussi de l'accordage entre soi et l'autre (nourrisson avec sa mère)

### **La pratique**

° mise en mouvement de la forme relationnelle qui émerge à la frontière - contact Client/ thérapeute dans le ici et maintenant

° travail sur le soi -corps par l'engagement corporel du thérapeute avec son client, Des propositions de contact corporels peuvent être proposés comme environnement soutenant le processus en cours, la parole et la mise en sens ne sont plus suffisant.

° La posture thérapeutique ici s'inscrit dans un rythme lent, d'accueil, de concentration, de conscience aigüe de son expérience corporelle afin de mieux appréhender les processus en cours dans l'instant présent

° La posture phénoménologie comme élargissement de la situation du ici et maintenant. « le tout est supérieur à la somme des parties »

° la respiration reste une des principales observations de la manière d'être contacter et de contacter le monde.



## LA FONCTION CA (désensibilisation)

La fonction ça est de tonalité passive. Enracinement : l'individu doit pouvoir soutenir la confrontation avec ses sensations quand elles apparaissent.

### Le cycle de l'expérience débute par des sensations.

Il y a d'abord du rien puis du vague et enfin des ressentis, des pulsions et désirs organiques, des images et des pensées, des perceptions de l'environnement.

La sensation est une donnée brute de l'expérience, d'abord indifférenciée. C'est le besoin le plus important qui l'organise.

### L'arrière-plan sensoriel est comme une palette de couleurs disponibles.

Lorsque de larges pans de l'arrière-plan sensoriel sont masqués, le comportement et le contact reposent sur ce que l'individu suppose qu'il peut faire pour répondre à ses besoins, ou sur ce qu'il croit devoir exiger ou vouloir, et non sur sa véritable expérience du moment.

C'est sur l'arrière-plan que se dégage une figure nette.

Si l'expérience des sensations est faible, l'organisme ne repose plus sur un fond, il est déraciné. Il n'est plus relié à ses réalités personnelles, ni aux réalités de son environnement.

### Deux catégories de capacités sensorielles.

-Sens orientés vers les perceptions internes de soi :

Proprioception (sensation des différentes parties du corps)

Kinesthésie (perception du mouvement)

Sensations viscérales (faim, rythme cardiaque...)

Récepteurs captant les tensions, la douleur, le plaisir...

Sensations de pensées et d'images

-Sens orientés vers l'environnement : ouïe, vue, odorat, toucher, goût.

### Perturbations.

Chez un individu moyen, les capacités sensorielles sont faibles, elles doivent être travaillées.

Les parties insensibles du corps sont reliées à des fonctions désappropriées du soi, des parties aliénées du soi. Toute personne limite, étouffe ou désensibilise des parties de sa vie sensorielle. Il existe des zones mortes dans l'expérience, au mieux des zones plus fades.

### Comment se désensibilise-t-on ?

---

-En réduisant la qualité de l'attention (attention sélective, déplacement)

-En diminuant les capacités des organes de perception

-En orientant la conscience

-En bloquant la respiration

-En contractant la masse musculaire contre la sensation(désensibilisation) ou contre la mobilisation et l'action (rétroflexion)

### Pourquoi ?

---

-La nature même des sensations est perturbante (faim, froid...)

-Les sensations ne trouvent pas forcément d'exutoire

-Les sensations peuvent être en conflit avec des introjects

## La resensibilisation

Processus difficile car l'exercice ne suffit pas. Besoin de l'autre et de la relation.

Resensibiliser réveille les sentiments et augmente les résistances des clients.

### -La concentration

Concentrer son attention sur l'expérience corporelle suffisamment longtemps pour que la sensation devienne claire et différenciée. C'est l'expérience du client qui nous intéresse et pas la réussite de l'expérience.

Apprendre au client à développer un langage spécifique, suggérer des mots

Ne pas se contenter des significations données à priori par le client à ses sensations avant d'avoir fait l'expérience

### -La respiration

Pour que le corps soit mobile, l'inspiration et l'expiration régulières et continues sont nécessaires.

Observation du rythme respiratoire (langage émotionnel)

### -Revitalisation du corps

Le toucher

La mobilisation

## LES HUIT FONCTIONS DU MOI - PEAU

***Le Moi-peau assure une fonction de maintenance (ou consistance) du psychisme.*** Comme la peau soutient le squelette, les muscles et les rythmes du corps, le Moi-peau supporte le psychisme, la maintenance étant une intériorisation du holding maternel tel que le décrit D.W. Winnicott . L'étayage externe sur le corps de la mère permet au nourrisson d'acquérir un étayage interne, l'expérience d'un centre de gravité interne, d'une source irradiante, d'un élan de redressement du corps . En appui sur ce centre, le nourrisson peut mettre en œuvre des mécanismes de défenses archaïques comme le clivage et l'identification projective. La carence de la maintenance conduit aux angoisses « de désétayage », de désassemblage du corps et de la psyché. Les toiles de F. Bacon figurent l'inconsistance du corps et du psychisme.

***Le Moi-peau fournit une fonction contenant au psychisme.*** La peau comme couverture de l'ensemble du corps est transformée en enveloppement psychique par le Moi-peau maternel. Cet aspect est une reprise du holding de la mère winnicottienne, fait de soins bien accordés à son bébé. Celui-ci acquiert alors une enveloppe pour son appareil psychique et une représentation de son Moi-peau grâce à l'ensemble des contacts sensoriels avec sa mère. L'enveloppe sonore avec sa musicalité, son bain de paroles et d'histoires redouble l'enveloppe tactile, les accordages réciproques des écholalies et des échopraxies permettant à l'enfant d'éprouver à son propre compte les différentes sensations. Deux formes d'expérience angoissante sont liées aux carences de contenance. D'une part, l'expérience d'une excitation pulsionnelle permanente et difficile à localiser et à identifier dans laquelle la topographie psychique est constituée par un noyau sans écorce. Le sujet recherche alors une enveloppe de souffrance comme enveloppe substitutive. D'autre part, dans une enveloppe trop discontinuée, un Moi-peau passoire, une angoisse diffuse exprime la lutte contre l'angoisse du vidage, de l'hémorragie libidinale.

***La fonction de constance du Moi-peau est pare-excitante.*** Comme la couche épidermique superficielle protège la couche sensible et l'organisme, la mère sert de pare-excitant auxiliaire à son petit qui expérimente la sensation d'un « corps » protecteur commun au corps maternel et au sien. Puis le Moi-peau du petit trouve sur sa propre peau psychique un étayage suffisant. Les excès ou déficits de pare-excitant ont été décrits par F. Tustin dans l'autisme primaire et l'autisme secondaire : moipoulpe, moi-carapace. La seconde peau d'E. Bick [12][12] En particulier dans le chapitre 15 du Moi-peau qu'il... est une recherche d'appui sur le derme à défaut d'épiderme. Le pare-excitant exprime aussi la lutte contre l'angoisse d'effraction.

***La fonction de signifiante et d'inscription des traces sensorielles du Moi-peau*** reprend le modèle de la peau fournissant des informations sensorielles qui

peuvent être transmodalisées et recoupées avec d'autres informations sensorielles par le nourrisson. Le Moi-peau est ainsi un parchemin originaire (« Pictogramme » chez P. Aulagnier), palimpseste qui permet et conserve l'inscription des traces sensorielles. La mère stimule cette fonction lors de l'*object presenting* selon Winnicott, lorsqu'elle fait découvrir le monde de la réalité à son tout-petit. L'objet fait d'abord « impression, il est impressionnant et impressionneur », disait D. Anzieu. La signifiante, lorsqu'elle est insuffisante, conduit à l'angoisse de confusion chaotique, de perte du sens avec l'effacement des traces ou bien à l'angoisse d'être marqué par des inscriptions infamantes comme dans *La Colonie pénitentiaire* de Kafka par exemple.

***Le Moi-peau possède une fonction de correspondance, d'intersensorialité, ou consensualité.*** Moi-peau est une surface psychique constituée par la trame des diverses sensations qu'elle relie. Elle apparaît alors comme la toile de fond des différentes figures que sont les sensations, D. Anzieu parle d'un « sens commun » qui recouvre les expériences de renvoi en miroir, de convergence, de résonance sonore et visuo-tactile, de classification en systèmes de correspondance par exemple. La carence de la consensualité se dévoile dans l'angoisse de morcellement, l'angoisse de démantèlement selon Meltzer.

***La fonction d'individuation du Moi-peau s'origine dans les différences liées à la peau.*** La couleur, la texture, le grain, l'odeur de la peau différencient les individus, ces particularités de la peau étant narcissiquement et socialement très investies, voire surinvesties. Le Moi-peau confère le sentiment d'être un être unique, d'« être chez soi ». Le manque de cette fonction du Moi-peau se traduit par le sentiment d'« inquiétante étrangeté », l'angoisse de perte de l'identité dans la dépersonnalisation.

***Le Moi-peau sexualise et soutient l'excitation sexuelle.*** L'investissement par la mère de la peau de son nourrisson, les jeux de contacts peau à peau organisent la peau comme toile de fond des plaisirs sexuels. Le Moi-peau est la surface soutenant l'excitation sexuelle et sur laquelle se découpent les zones érogènes. L'insuffisance de soutien de l'excitation sexuelle ne donne pas à l'adulte des sentiments de sécurité suffisants pour qu'il s'engage dans une relation sexuelle. Les expériences pénibles au niveau des zones érogènes conduisent à des angoisses persécutives et prédisposent aux perversions inversant la douleur en plaisir.

***L'Énergisation, la recharge libidinale du fonctionnement psychique provient du Moi-peau.*** Il existe une mise en tension interne par le Moi-peau. Lorsque le Moi-peau du nourrisson se constitue en partant des premières impressions fournies par le Moi-peau maternel, celui-ci lui fournit « la vivance » qui est un premier sentiment d'être, d'exister appartenant en propre à la pulsion d'attachement. La vivance est une qualité sensible intrinsèque à cette toute première écriture que sont les « impressions » qui vont se transformer en

sensations. Les tableaux de M. Rothko ont cette qualité de vivance, de révélateurs sensoriels, d'expériences existentielles de base. L'énergisation exprime la lutte contre l'angoisse de séparation.

D. Anzieu écrit dans le Moi-peau : « Toutes les fonctions précédentes sont au service de la pulsion d'attachement, puis de la pulsion libidinale. »



## Les 6 mouvements.

**Le Lâcher prise / l'appui sur:** se laisser aller- s'abandonner- se laisser porter. Les façons de trouver et d'expérimenter du soutien sont inhérentes à la possibilité de se laisser aller. Dans ce schème le flu du mouvement est contenu, contracté. Parce que ses bras sont fléchis, l'attention du bb est concentrée près du corps.

Ce schème sert d'arrière plan à tous les schèmes anti gravité qui apparaissent plus tard , qui éloigne le petit enfant de la terre, et le porte dans l'espace.

Dépendance du soutien de l'environnement, besoin de sentir la résistance d'un autre.

**Réponse de Moro:** une réaction précoce de sursaut qui est présente les 3 premiers mois de la vie. Dès cette réponse de Moro le bb fait l'expérience de la perte immédiate de soutien. Les muscles extenseurs de la colonne sont pas développés et le poids de la tête tombe en arrière. Les bras s'étirent légèrement en arrière du torse.

Le bb découvre sa capacité à s'ajuster au retrait du soutien. En même temps que la tête tombe en arrière, les bras du bb s'étendent, les mains s'allongent et les doigts agrippent. C'est une réponse globale à l'expérience de la chute. Gripper aide le bb à trouver un objet qui l'aide à retrouver l'équilibre. Une nouvelle fonction s'organise qui consiste à s'étendre dans l'environnement.

Au 5ème mois le bb tombe en avant ou sur le côté et tend les 2 bras en même temps. Ses bras touchent la terre, ils poussent le sol pour soutenir son corps et le protéger d'un objet trop brutal.

La capacité de s'étendre dans le monde témoigne d'une plus grande liberté

Plus l'environnement ( la mère ) est stimulante , accordée et suffisamment nourrissante , et plus l'enfant fera l'expérience de sa capacité à restaurer sa sécurité, son équilibre.

### **L'aller vers: atteindre- allonger- s'étendre-s'éloigner/**

Grand changement psychologique lorsque l'enfant commence à s'agripper, à se cramponner, à repousser l'autre en créant son propre soutien. En s'étendant le bb dirige son attention vers l'environnement et le flux de son mouvement se libère. La maturation de sa capacité à s'étendre témoigne d'une plus grande liberté à être au monde. Dans se dresser et s'éloigner de la terre, il y a l'expérience de la chute, quitter son centre, déplacer son poids, se porter vers. L'action de s'orienter est soutenue et déterminée par l'expérience de la chute. C'est vers l'aller vers que nous réalisons.

**L'attraper: saisir-empoigner- prendre et le Tirer à soi: attirer- arracher ou le laisser tomber: laisser aller- laisser partir**

Phase la plus agressive du contact ( plein contact) , l'enfant tente d'introjecter l'objet ou bien décide de le laisser aller. L'environnement se fera alors bienveillant, soutenant l'exploration du bb face à son environnement. Ce pourra être en le stimulant avec la voix, le regard, en rapprochant les objets etc..

L'enfant va créer des ajustements avec son environnement. Si ce dernier n'est pas suffisamment soutenant, le bb devra se tendre pour atteindre l'objet convoité ou bien s'effondré par exemple;

Si l'environnement ne s'ajuste pas suffisamment aux mouvements du bb, c'est le bb qui s'ajustera à l'autre, répétant ainsi ses modalités de contact. Si ces ajustements se répètent une Gestalt se forme et entérine une modalité de contact qui nourrira la fonction personnalité mais également l'immobilisera.

-----

De 0 à 3 mois/ le lâcher prise / concerne tout le corps. / les conditions du champ requiert de la stabilité, du soutien et de la sécurité . L'environnement devient connu à travers notre résistance et notre appui sur lui.

La tête tombe en arrière, les bras fléchis sont légèrement en arrière. Le flux du mouvement est contenu, ligoté et contracté. Nécessité de soutenir la tête pour développer le regard. Développement de la colonne vertébrale.

De 3 à 10 mois/ Le pousser/ concerne les parties du plancher pelvien, la tête, coccyx, Développement du mouvement du même coté un pied, une main, et haut et bas du corps ensemble.

Les conditions du champ requiert d'être un levier avec du soutien et de la résistance. Les mains peuvent se rejoindre. Accès aux vocalises. Début de la conscience de soi ( rires, communication) Peut bouger la tête, plus de regard.

De 10 à 18 mois/ Le Aller vers/ concerne la colonne vertébrale, haut et bas du corps, opposés ou même cotés. Les conditions du champ requiert de l'assistance et du soutien. Plus de relation entre le haut et le bas du corps, régulation de l'excitation, pointe l'objet du doigt, l'autre regarde.

De 18 mois et plus/ L'attraper/ concerne haut du corps, tête, bouche et mains et le tirer à soi/ concerne la périphérie, le centre donc tout le corps.

Les conditions du champs requiert de la contention pour l'attraper, et de la résistance pour le tirer à soi.

Dans l'attraper il y a de la distance, de la proximité avec l'autre. L'ensemble du corps est autonome.

Dans le tirer à soi , introjection de l'objet, mouvement plus agressif.